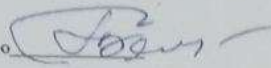


Утверждаю



Директор МКОУ "Большемуртинская СОШ № 3"
Бесперстова Л.Н.

Меню на 20.04.23

6 день

МЕНЮ 7-11 лет

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетиче	N рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	35	8,3	11,7	37,5	288	54-6к-2020
	Пряник	30	20	1,5	1,5	21	105	ГП
	Чай с сахаром	200	5	0,1		9,0	36,0	376
	Масло сливочное (порциями)	10	7	0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з-2020
	Хлеб пшеничный	30						
	Хлеб ржаной	30	2	2,4	0,3	14,7	72,89	Пром
итого за завтрак		500		14,99	22,69	95,06	654,49	Пром
обед	Суп с рыбными консервами	200	40	6,9	6,7	11,5	134	87
	Котлета рубленая из мяса птицы, с ма	90/5	50	13,6	13,7	9,3	214,9	294
	Сложный гарнир (капуста тушеная и карто	75/75	25	3,10	5,00	16,40	122,7	553
Завтрак	Компот из свежих яблок	200	20	0,15	0,14	9,93	41,5	64
	Хлеб пшеничный	30	2	2,4	0,3	14,7	72,89	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	2,55	0,99	12,76	77,8	Пром
итого за обед		705		28,74	26,83	74,59	663,79	

МЕНЮ 12 - 18 лет

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетиче	N рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	250		10,4	14,5	46,9	359,9	54-6к-2020
	Пряник	30		1,5	1,5	21	105	ГП
	Чай с сахаром	200		0,1		9,0	36,0	376
	Масло сливочное (порциями)	10		0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з-2020
	Хлеб пшеничный	50						
	Хлеб ржаной	30		4,0	0,5	24,6	121,72	Пром
итого за завтрак		570	0	18,66	25,69	114,31	775,22	Пром
обед	Суп с рыбными консервами	250		8,62	8,37	14,37	167,4	87
	Котлета рубленая из мяса птицы, с маслом	100/5		15,1	14,8	10,3	235	294
	Сложный гарнир (капуста тушеная и карто	100/100		4,13	6,67	21,87	164,0	553
	Компот из свежих яблок	200		0,15	0,14	9,93	41,5	64
	Хлеб пшеничный	70		5,6	0,7	34,3	169,83	Пром
Хлеб ржаной	40		3,39	1,32	16,97	103,47	Пром	
итого за обед		865		36,98	32,00	107,69	881,20	